

Терапевтические

сказки

про садик



Уважаемые родители!

Поступления вашего ребенка в детский сад – очень важный для вас и вашего малыша этап. И он сопряжен с возможным появлением детских страхов (одиночества, общения, новых знакомств, отрыва от привычной жизни, и т.д.)

Лучший способ борьбы с детскими страхами – терапевтические сказки. Мы подготовили для вас терапевтические сказки, которые вы можете читать ребенку перед сном. В сказках отражены наиболее часто встречающиеся проблемы, сопряженные с началом дошкольной жизни.

И помните:

- *Уважайте страх своего ребёнка. Если ребёнок боится, то на это существуют причины. Ваш ребёнок, так же, как и вы, имеет право испытывать те чувства, которые он испытывает. Не говорите: «Ничего страшного! Не бойся, это пройдет!» Вашему ребенку необходима ваша поддержка, ему надо осознавать, что родители серьёзно относятся к его чувствам.*
- *Бойтесь вместе. Предложите бояться вместе с ним. Поверьте, страх поделенный на два становится меньше в два раза. Возможно в процессе «бояния» ваш ребёнок раскроет вам причины своего страха. Только не переусердствуйте и не нагоните ещё больше страху на малыша. Не заостряйте внимание на страхе ребенка без причины.*
- *Поиграйте в страх. Предложите ребёнку стать страхом и поугаать вас. Это тоже может помочь вам выяснить причину. Любую болезнь легче вылечить, когда мы знаем её причину, то же относится и к страху.*
- *Творите волшебство. Испеките волшебное печенье, которое придаёт храбрости, или придумайте заклинание, которое отпугивает «барабашек». Если ребёнок, например, боится говорить прилюдно, запаситесь заколдованной игрушкой, которую надо держать в кулачке, произнося речь в присутствии большого количества людей.*
- *Расскажите ребёнку терапевтическую сказку. Пусть герой этой сказки борется с тем же самым страхом, который есть у вашего ребёнка, и побеждает его.*

Удачи!



Как Оля полюбила садик

Не пойду в детсад, - сказала Оля.

Оленька, деточка, мне нужно идти на работу, - просила её мама. - Если я не буду работать, у нас не будет денег, а если не будет денег, нам нечего будет есть.

Но Оля вертела головой и продолжала капризничать.

С кухни прибежал кот Мурзик, прыгнул к Оле на колени и сказал: «Мяу, хочу вкусного молока и рыбку».

Гав-гав, - раздался звонкий лай пуделя Артемона. - вечно этот кот выпрашивает еду, я, может, тоже хочу вкусную косточку, но жду, когда меня покормят.

Ну, вот и животным нужна еда, - сказала мама. - И черепашка ждёт сочную капусту.

Оля посмотрела на животных и задумалась.

- Не так уж и плохо в детском саду: на Новый год подарки дарили, и дед Мороз приходил, построили большую горку с ребятами и катались. Скоро 8 марта, и Анна Вячеславовна говорила, что будет утренник. Придут мамы и бабушки, а мы будем с ребятами петь, и танцевать, и читать стихи, будем дарить открытки, которые сами смастерили, и мама купит мне платье и красивый бант.

Мама вышла в прихожую. Оля, одетая в шубку и сапожки, ждала маму.

- Идём в детский сад, - сказала она маме. - Я пошутила.

С тех пор Оля всегда ходила в детсад и не капризничала.

Там было всегда весело и много друзей, а когда возвращалась домой, её радостно встречали кот, пес и черепашка. У них всегда была еда. А Оле мама к утреннику купила очень красивое платье и бант.



Сказка про Грустинку

Жила-была девочка Маша. Сначала она была совсем малышкой, а потом росла-росла и подросла. Да так подросла, что можно теперь ей было в садик идти с ребятами играть. Мама и папа так обрадовались, что Маша большая. Устроили праздник. Мама торт испекла, и Маша даже сама свечки задувала.

На следующий день Машуля в первый раз в садик пошла, и так ей там понравилось, что даже уходить не хотела. Играла с игрушками, кушала кашу-вкусняшу. А еще у неё там дружок появился – Семён, такой весёлый мальчишка с кудряшками.

Целыми днями они вместе играли. Семён садился на одном конце комнаты и толкал Маше большой грузовик. Маша ловила его, нагружала в кузов кубики и отправляла к Семёну, а он строил большую башню. Весело им было вместе. Даже засыпать было нескучно, потому что кровати стояли рядышком, и они вместе закрывали глазки и спали.

И вот в один осенний дождливый день, когда листья стали совсем жёлтыми, ветер принёс в детский садик Грустинку. Она была такая маленькая, серенькая, как пылинка, влетела в форточку и спряталась в кармашек к Маше.

И тут Машу как подменили. Стало ей грустно, она почему-то расстроилась, маму потеряла и давай плакать. Все ребята и воспитательница её успокаивали, успокаивали... А слёзки сами собой всё равно капаят, так кап-кап-кап... И всё Маша знает, что мама скоро придёт, просто сходит на работку, потом купит вкусный йогурт и прибежит за Машей. Знает это Маша, а всё равно почему-то грустно – хочется, чтобы мама прямо сейчас пришла... А это всё грустная Грустинка сидит в кармашке и Машу расстраивает, плакать заставляет.

Семён Машу пытался развеселить: и в каравай предлагал поиграть, куклу ей в коляске прикатил — а Маша всё равно грустная. И тут Семён увидел, что у Машули глазки совсем мокрые. И решил ей помочь:

– Дай, — говорит, — я твой платочек достану, и слёзки вытрем, не плачь! Вытащил Семёма Машин платочек, вместе с ним Грустинка из кармашка и вытряхнулась, и опять в форточку улетела. А Маша тут же улыбнулась, а потом засмеялась и стала снова весёлая. А Семёма и другие ребята, конечно, очень обрадовались, что Грустинка совсем улетела, и все вместе побежали мультики смотреть.

С тех пор Маша всегда свой кармашек проверяет, не застряла ли там Грустинка и никогда в садике больше не грустит.



Как Кенгуреныш стал самостоятельным

Возраст: 2-5 лет.

Направленность: Страх расставания с мамой. Переживания, тревога, связанные с одиночеством.

Ключевая фраза: «Не уходи. Я боюсь один».

Жила-была большая мама-Кенгуру. И однажды она стала самой счастливой Кенгуру на свете, потому что у нее родился маленький Кенгуреныш. Поначалу Кенгуреныш был очень слабеньким, и мама носила его в своей сумочке на животе.

Там, в этой маминой сумочке, Кенгуренышу было очень уютно и совсем не страшно. Когда Кенгуреныш хотел пить, мама поила его вкусным молоком, а когда хотел поест, мама-Кенгуру кормила его кашкой с ложечки. Потом Кенгуреныш засыпал, и мама могла в это время убираться в доме или готовить еду.

Но иногда маленький Кенгуреныш просыпался и не видел рядом мамы. Тогда он начинал очень громко плакать и кричать до тех пор, пока мама не приходила к нему и не клала его опять в свою сумочку. Однажды, когда Кенгуреныш вновь заплакал, мама попыталась положить его в свою сумочку; но в сумочке оказалось очень тесно и ножки Кенгуреныша не помещались. Кенгуреныш испугался и заплакал еще сильнее: он очень боялся, что теперь мама уйдет и оставит его одного. Тогда Кенгуреныш изо всех сил сжался, поджал коленки и пролез в сумочку.

Вечером они с мамой пошли в гости. В гостях были еще дети, они играли и веселились, звали Кенгуреныша к себе, но он боялся уходить от мамы и поэтому, хотя ему и хотелось пойти поиграть со всеми, он все-таки просидел все время в маминой сумочке. Весь вечер к ним с мамой подходили взрослые дяди и тети и спрашивали, почему такой большой Кенгуреныш боится оставить маму и пойти играть с другими ребятами. Тогда Кенгуреныш совсем испугался и спрятался в сумочку так, что даже головы не было видно.

День за днем в маминой сумочке становилось все теснее и неудобнее. Кенгуренышу очень хотелось побегать по зеленой полянке возле дома, построить куличики из песка, поиграть с соседскими мальчишками и девочками, но так страшно было уходить от мамы, поэтому большая мама-Кенгуру не могла оставить Кенгуреныша и сидела с ним все время.

Однажды утром мама-Кенгуру ушла в магазин. Кенгуреныш проснулся, увидел, что он один, и заплакал. Так он плакал и плакал, а мама все не приходила. Вдруг в окно Кенгуреныш увидел соседских мальчишек, которые играли в салки. Они бегали, догоняли друг друга и смеялись. Им было очень весело. Кенгуреныш перестал плакать и решил, что он тоже сможет сам, без мамы умыться, одеться и пойти к ребятам. Так он и сделал. Ребята с радостью приняли его к себе в игру, и он бегал и прыгал вместе со всеми. А вскоре пришла мама и похвалила его, что он такой смелый и самостоятельный.

Теперь мама может каждое утро ходить на работу и в магазин — ведь Кенгуреныш уже совсем не боится оставаться один, без мамы.

Он знает, что днем мама должна быть на работе, а вечером она обязательно придет домой, к своему любимому Кенгуренышу.

Вопросы для обсуждения

Чего боялся Кенгуренок? Ты боялся того же?

Почему теперь Кенгуренок не боится оставаться один, без мамы?



Сказка о подсолнечном семечке

Возраст: 3-5 лет.

Направленность: Тревога и беспокойство, связанные с отрывом от матери и вхождением в детский коллектив (детский сад). Страх самостоятельности, общая боязливость.

Ключевая фраза: «Не уходи. Я боюсь!»

В огороде на высоком подсолнухе жила большая семья семечек. Они жили дружно и весело. Однажды, дело было в конце лета, их разбудили странные звуки. Это был голос Ветра. Он шелестел все громче и громче. «Пора! Пора!! Пора!!!»— звал Ветер.

Семечки вдруг поняли, что им действительно пора покидать корзинку родного подсолнуха. Они заторопились и стали прощаться друг с другом. Одних забирала птицы, другие улетали вместе с ветром, а самые нетерпеливые сами выпрыгивали из корзинки.

Те, кто остался, с увлечением обсуждали предстоящее путешествие и то неизвестное, что ожидало их. Они знали, что их ждет какое-то необычайное превращение.

Только одно семечко грустило. Ему не хотелось покидать родную корзинку, которую все лето грело солнышко и в которой было так уютно.

«Куда вы торопитесь? Вы никогда раньше не покидали дома и не знаете, что там, снаружи! Я никуда не собираюсь уходить! Я останусь здесь!»— говорило оно.

Братья и сестры смеялись над семечком, говорили: «Ты трус! Как можно отказаться от такого путешествия?». И с каждым днем в корзинке их оставалось все меньше и меньше.

И вот, наконец, пришел день, когда семечко осталось в корзинке одно-одинешенько.

Никто над ним больше не смеялся, никто не называл его трусом, но и никто не звал его больше с собой. Семечку вдруг стало так одиноко! Ах! Ну почему оно не покинуло корзинку со своими братьями и сестрами! «Может я и правда трус?»—думало семечко.

Пошел дождь. А тут еще и похолодало, и ветер стал злым и уже не шептал, а свистел: «Торопис-с-с-с-с-с!»». Подсолнух гнулся до земли под порывами ветра.

Семечку стало страшно оставаться в корзинке, которая, казалось, вот-вот оторвется от стебля и покатится неизвестно куда.

«Что будет со мной? Куда унесет меня Ветер? Неужели я больше никогда не увижу своих братьев и сестер? — спрашивало оно себя.— Я хочу быть вместе с ними. Я не хочу оставаться здесь один. Неужели я не смогу преодолеть свой страх?».

И тут семечко решилось. «Будь, что будет!»—и, собравшись с силами, прыгнуло вниз.

Ветер подхватил его, чтобы оно не ушиблось, и бережно опустил на мягкую землю.

Земля была теплой, где-то наверху Ветер уже завывал, но отсюда его шум казался колыбельной песней. Здесь было безопасно. Здесь было так же уютно, как когда-то в корзине подсолнуха, и семечко, утомленное и измученное, незаметно для себя уснуло.

Проснулось семечко ранней весной. Проснулось и не узнало самого себя. Теперь это было уже не семечко, а нежный зеленый росток, который тянулся к ласковому солнцу.

А вокруг было множество таких же ростков, в которые превратившись его братья и сестры-семечки.

Они все были рады встретиться снова, а особенно они радон вались нашему семечку.

И теперь уже никто не называл его трусом. Все говорили ему: «Ты молодец! Ты оказался таким смелым! Ведь ты остался один, и некому было тебя поддержать».

Все гордились им. И семечко было очень счастливо.

Вопросы для обсуждения

Чего боялось семечко?

Что решило сделать семечко?

Правильно ли оно поступило или нет?

Чтобы произошло, если бы семечко продолжало бояться?



Случай в лесу

Возраст: 3-6 лет.

Направленность: Неуверенность в себе. Тревожность.

Страх самостоятельных действий.

Ключевая фраза: «У меня не выйдет!»

В одном лесу жил маленький Зайчонок. Больше всего на свете ему хотелось быть сильным, смелым и сделать что-нибудь доброе, полезное для окружающих. Но на деле у него никогда ничего не получалось. Он всего боялся и не верил в себя. Поэтому все в лесу прозвали его «Зайчишка-трусишка». От этого ему становилось грустно, обидно, и он часто плакал, когда оставался один.

Был у него один-единственный друг — Барсучонок.

И вот, как-то раз они вдвоем отправились играть к реке. Больше всего им нравилось догонять друг друга, бегая через небольшой деревянный мостик. Первым догонял Зайчонок. Не когда Барсучонок пробежал по мосту, одна доска вдруг сломалась и он упал в реку. Барсучонок не умел плавать и стал барахтаться в воде, прося о помощи. А Зайчонок, хотя и умел немного плавать, но очень испугался. Он бегал по берегу звал на помощь, надеясь, что кто-нибудь услышит и спасет Барсучонка. Но никого поблизости не было.

И тогда Зайчонок понял, что только он может спасти своего друга.

Он сказал себе: «Я ничего не боюсь, я умею плавать и спасу Барсучонка!»

Не думая об опасности, он бросился в воду и поплыл, а потом, вытащил своего друга на берег. Барсучонок был спасен!

Когда они вернулись домой и рассказали про случай на реке, никто сначала не мог поверить, что Зайчонок спас своего друга. Когда же звери убедились в этом, то стали хвалить Зайчонка, говорить, какой он смелый и добрый, а потом устроили большой веселый праздник в его честь.

Этот день для Зайчонка стал самым счастливым. Все гордились им и он сам гордился собой, потому что поверил в свои силы, в то, что способен делать доброе и полезное. Он на всю жизнь запомнил одно очень важное и полезное правило: «Верь в себя и всегда и во всем полагайся только на свои силы!»

И с тех пор больше никто и никогда не дразнил его трусишкой!

Вопросы для обсуждения

Почему Зайчонку было плохо и грустно?

Какое правило запомнил Зайчонок? Согласен ли ты с ним?



Сказка про ежика Витю

Возраст: 3-9 лет.

Направленность: Трудности в общении со сверстниками. Чувство неполноценности.

Ключевая фраза: «Я плохой. Со мной никто не будет дружить!»

В одном лесу под старой сосной жил в своей маленькой норке ежик Витя. Он был маленьким серым ежиком с кривыми лапками и множеством колючек на спинке. Вите очень плохо жилось в этом лесу. Никто из зверей не хотел дружить с ним.

— Посмотри, какой у меня красивый и пушистый хвост. Разве я могу дружить с такой серой колючкой как ты? — говорила Вите лиса.

Ты слишком маленький, я случайно могу раздавить тебя одной левой, — бурчал медведь. Ты такой неуклюжий, ни попрыгаешь с тобой, ни побегаешь, — пищал зайка.

— У тебя же нет ни голоса, ни слуха. Лягушки на болоте — и те поют лучше тебя, — курлыкал ему прямо в ухо соловей.

Бедному ежику было очень обидно слышать такие слова. Витя подолгу сидел на берегу старого лесного пруда и смотрел на свое отражение в воде. «Ну почему я такой маленький, такой колючий, неуклюжий, почему у меня нет музыкального! слуха?» — плакал он. Маленькие слезы ежика градом лились в пруд, но некому было даже пожалеть бедняжку. Витя так грустил и переживал из-за того, что никто не хотел с ним дружить, что чуть было не заболел.

Однажды утром Витя как обычно отправился на лесную поляну поискать грибов и ягод себе на завтрак. Ежик медленно брел по дорожке, погруженный в свои печальные мысли, как вдруг мимо него промчалась лиса и чуть было не сбила его с ног. Витя огляделся вокруг и увидел, что за лисой гонится охотник с ружьем. Ежику было очень страшно. «Охотник такой большой, а я такой маленький», — подумал он. Но несмотря на страх Витя, ни минуты не раздумывая, свернулся клубочком и бросился охотнику под ноги. Охотник споткнулся об острые колючки ежика и упал. Пока охотник поднимался на ноги, лиса уже успела убежать, а ежик поспешил спрятаться под куст. Там, дрожа от страха, Витя дождался пока охотник уйдет. Только под вечер, сильно хромя, ежик побрел к своей норке. Спасая лису, он повредил себе лапку, и теперь ему было очень трудно идти, потому что она сильно болела. Когда ежик наконец добрался до старой сосны, там его ждала лиса.

— Спасибо тебе, ежик. Ты очень смелый. Все в лесу испугались охотника и спрятались в свои норки. Никто не решился помочь мне, а ты не испугался и спас меня. Ты настоящий друг, — сказала лиса.

С тех пор ежик и лиса стали лучшими друзьями. Лиса заботилась о нем и приносила Вите лекарственные травы, грибы и ягоды, пока у него болела лапка и ему трудно было ходить. Ежик быстро поправлялся, ведь теперь он был не одинок, теперь у него был настоящий друг.

Ведь настоящий друг — это не тот, у кого красивый хвост, великолепный голос или быстрые ноги. Настоящий друг — это тот, кто не бросит в беде и не отойдет в сторону, если тебе нужна помощь.

Вопросы для обсуждения

За что было обидно ежику, почему он плакал?

Что изменило жизнь ежика?

Кто такой настоящий друг по мнению ежика?

А как считаешь ты?

